

Tips!
Ladda gärna ner
IrstaBlixten-appen så har
ni all info på ett smidigt
sätt!



CUPINFORMATION P11 (2013)

Kommunikation under
cupen sker i **whatsapp-**
gruppen **“IrstaBlixten
2025”**

Lagen vi möter: Bolton, Vetlanda, Tyresö

Matchlängd: 20 minuter

Hall: ABB Syd

Logi: Rudbeckianska gymnasiet


Måltider: ABB Nord

17 **Fredag**

13:45 – Samling på Sundsta

14:00 – Avresa mot cupen

16:30 – Incheckning (föräldrahjälp behövs! Tips att ta foto på klassrummet för iordningställande på söndagen)

 Ta med: ryggsäck med matchkläder, skor, vattenflaska, handduk & ombyte samt ev extra kvällsmacka.


17:00–17:30 – Middag

17:45 – Uppvärmning i hallen

18:27 – Match


 Dusch efteråt


 Kvällsmacka el dylikt (egen medhavd)

 Transport till logi (cupbuss eller bilar)

22:00 – Släckt och god natt

17 **Söndag**

 Spelschema ej klart ännu – uppdateras under lördagen.

 Urpackning & Städning:


Klassrummet ska tömmas och städas innan avfärd.


 Föräldrahjälp behövs!

17 **Lördag**

07:30 – Väckning

08:00–08:30 – Frukost

 Bre gärna ett par extra mackor till mellis mellan matcherna

 Ta med väska med matchkläder & ombyte

09:15 – Avfärd från skolan (cupbuss eller bilar?)

09:52 Titta på 2012:ornas match (Klövernhallen 3)

12:00–12:30 – Lunch (ABB Nord, cupbuss/bilar?)

12:59 – Heja på F11 i ABB Syd

14:15 – Samling & uppvärmning

14:54 – Match

 Mellis (egen medhavd)


16:15 – Uppvärmning


16:49 – Match

 Dusch efteråt

18:00 – Middag

 Gå till discot (ca 15 min gångväg)

 Föräldrahjälp behövs vid discot samt skjuts till logi efteråt

 Behövs skjuts hem eller cupbuss för de som inte vill delta?

19:00–21:00 – Disco

22:00 – Släckt och god natt

Tips!
Ladda gärna ner
IrstaBlixten-appen så har
ni all info på ett smidigt
sätt!



CUPINFORMATION P12 (2012)

Kommunikation under
cupen sker i **whatsapp-**
gruppen **“IrstaBlixten
2025”**

Lagen vi möter: Sjundeå, Tyresö, Skånela

Matchlängd: 25 minuter

Hall: Klöverhallen 3

Logi: Rudbeckianska gymnasiet


Måltider: ABB Nord

17 **Fredag**

13:45 – Samling på Sundsta

14:00 – Avresa mot cupen

16:30 – Incheckning (föräldrahjälp behövs! Tips
att ta foto på klassrummet för iordningställande
på söndagen)

 Ta med: ryggsäck med matchkläder, skor,
vattenflaska, handduk & ombyte samt
eventuellt en kvällsmacka.


17:00–17:30 – Middag (skjuts behövs från ABB
Syd till Klöverhallen efter middag)

18:40 – Uppvärmning i hallen

19:20 – Match


 Dusch efteråt

 Kvällsmacka el dylikt (egen medhavd)

 Transport till logi (cupbuss eller bilar)


22:00 – Släckt och god natt

17 **Söndag**

 Spelschema ej klart ännu – uppdateras
under lördagen.

 Urpackning & Städning:


Klassrummet ska tömmas och städas innan
avfärd.


 Föräldrahjälp behövs!

17 **Lördag**

07:15 – Väckning

07:45–08:15 – Frukost

 Bre gärna ett par extra mackor till mellis mellan
matcherna

 Ta med väska med matchkläder & ombyte

08:30 – Avfärd från skolan (bilar behövs)

09.10 Uppvärmning

09.52 Match

 Mellis (egen medhavd)

12.00 Uppvärmning

12.40 Match


 Dusch efteråt


13:30–14:00 – Lunch (ABB Nord, cupbuss/bilar?)


14:54 – Titta på 2013:ornas match

16:49 – Titta på 2013:ornas match

18:00 – Middag

 Gå till discot (ca 15 min gångväg)

 Föräldrahjälp behövs vid discot samt skjuts till
logi efteråt

 Behövs skjuts hem eller cupbuss för de som
inte vill delta?

19:00–21:00 – Disco

22:00 – Släckt och god natt

PACKLISTA

Handbollsgrejer

- Matchställ
- Inomhuskor
- Vattenflaska
- Träningskläder /
uppvärmningskläder
- Extra strumpor & underkläder
- Handduk
- Knäskydd / tejp (vid behov)
- Hårband (vid behov)


Sovsaker

- Luftmadrass / liggunderlag
- Sovsäck eller täcke + kudde
- Pyjamas
- Öronproppar (valfritt)

Mobil & Godis

 Mobiltelefoner samlas in under matcher.

Det är viktigt att killarna har koll på sina värdesaker resten av tiden - särskilt vid måltider och transporter. Mobiler får användas främst på kvällen när vi är tillbaka i sovsalen och alla aktiviteter är klara.

 Godis får ätas först efter sista matchen för dagen.
Vi behöver all energi och fokus till spelet innan dess!

Hygien

- Tandborste + tandkräm
- Duschcreme / schampo
- Hårborste
- Deodorant
- Handduk
- Inneskor / tofflor

Kläder & övrigt

- Vanliga kläder
- Regnjacka / varm tröja
- Ryggsäck till hallen
- Plastpåse för smutsiga kläder

Extra

- Mellis (mackor, frukt, bar)
- Pengar till kiosk
- Mobil + laddare
- Hörlurar
- Bok, kortlek, maskot